

ていれぎ

vol. **57**

2018
秋冬号

特集

夏終わりのヘアケア

水にまつわるエトセトラ

「味変レシピ」でさらに美味しく！
夏の疲れた体をリフレッシュ！

災害による断水
飲料水はどうなるの？



知っておきましょう!

夏のダメージ

海やプールなど、夏のレジャーをおもいきり楽しんだ後、髪へのダメージは秋にあらわれます。どんなダメージがあるかチェックしてみましょう。

DAMAGE
01

夏の強い紫外線

夏の紫外線は、冬の3倍とも言われています。強い紫外線はタンパク質を壊し、キューティクルを浮き上がりやすい状態にします。また、髪の潤いが失われると、髪の日焼けや乾燥、枝毛がでやすい状態になります。

アフターケアのポイント

シャンプー後に、ヘアパックのできるトリートメントを2〜3日に1回行いましょう。

DAMAGE
03

体の冷えによる体調不良

夏の暑い日は冷房を効かせすぎたり、冷たいものを摂り過ぎたりして、知らないうちに体が冷えてしまうことがあります。体の冷えは代謝を悪くし、体調不良になってしまうことも。それが頭皮にも影響を与え、抜け毛などの原因にもなります。

アフターケアのポイント

シャンプーやすすぎは、ややぬるめの温度のシャワーで行い、シャンプー時やトリートメントの放置時間にしっかり頭皮をもみほぐして頭皮の血流を良くしましょう。

DAMAGE
02

暑さによる頭皮の蒸れ

高温多湿な日本の夏の気候は、髪に覆われた頭皮がとても蒸れやすい状態に。汗や皮脂が毛穴に詰まると抜け毛や、臭いの原因になってしまいます。

アフターケアのポイント

ブラッシングを十分に行い、しっかり予洗い(シャンプー前のすすぎ)をした後にシャンプーをしましょう。

DAMAGE
04

海やプールによるダメージ

海やプールの水が髪のパサつきやゴワつきの原因に。また、濡れたままにしておくと、デリケートな髪はさらにダメージを受けてしまいます。

アフターケアのポイント

お風呂上がりのドライヤー前には、洗い流さないトリートメントを使用することでキューティクルを補強し、デリケートな状態の髪を守ります。ダメージ①でのケアももちろん必要です。

自宅でカンタン! 夏終わりのヘアケア

夏の暑い日差しの中で傷んでしまった髪。自宅でできるヘアケアで髪のダメージを減らしましょう!



監修 / 美容師 長野 裕介さん

夏のダメージが一気に来る秋は、髪の状態が一番悪いのでアフターケアをしっかりとこない、少しでも髪へのダメージを減らしましょう! 次の夏を迎える際は、髪の日焼け止めやサロンでのケアを夏になる前から行い、予防することもおすすめです。

お風呂上がりのケア

濡れた髪はダメージを受けやすいため、自然乾燥のように長時間無防備な状態にさらすことはNG!!
ドライヤーの熱から髪を守るため、お風呂上がりのケアをしっかりと行い、短時間で乾かすことが大切です。

タオルドライでドライヤーの時間を短縮



頭皮の水分を吸収

タオルを頭にかぶせ、指の腹で頭皮をマッサージするように水分をタオルに吸い込ませます。頭皮や髪をこするような拭き方にならないように気をつけましょう。



毛先の水分を吸収

髪の中から毛先にかけてタオルではさみ、手の平で優しく押さえるように水分を取り除きます。

CHECK! タオルドライ(タオルで髪の水分を取る)をしっかり行うことでドライヤーの時間を短縮できます。

ヘアウォーター・オイルで潤いとツヤのある髪に

つける順番は①ヘアウォーター→②オイル

毛先を中心になじませ、両手を使って手を交互に上下に動かし揉み込みます。その後、髪をやや引っ張るようにしながら、手を上下に動かして浸透させます。

CHECK! ヘアウォーターは髪に潤いを与える保湿効果を。オイルはヘアウォーターによる潤いをコーティングし、ドライヤーの熱から髪を守ることでツヤ感UPに。



ドライヤーを使いこなし、自然なふんわり感を



後頭部から頭皮を乾かす

頭皮の乾燥を防ぐためドライヤーの温度をやや低めの強風に設定。うっむいた状態で、乾きにくい後頭部の根元から乾かします。



髪の内側から乾かす

全体的に根元が乾いたら、顔を起こし、起こした根元をつぶさないように両サイドの内側から風を送り乾かします。



最後は冷風でツヤ感UP

髪が80%乾いたら、ドライヤーを冷風に変え、髪をクールダウン。浮かび上がっていたキューティクルが閉じ、ツヤのある髪に。

CHECK! 根元を起こすように乾かすことで自然なボリューム感を。仕上げの冷風で自然に毛先がまとまり、ツヤのあるヘアスタイルに。

＼髪のプロに聞きました！／

差がつく簡単セルフケア

何気なくしているシャンプーや乾かし方。ちょっとしたポイントを抑えることで、美しい髪を目指しましょう。

シャンプー前のブラッシングでさらに美髪へ

上手なシャンプーは、準備段階もポイント! 丁寧なブラッシングでワンランクアップのシャンプーを。

シャンプー前の
ブラッシングの効果

- 髪や頭皮についた汚れ、古い角質を落とし、シャンプーで汚れを落としやすくする。
- 頭皮の血行を促進。
- 髪のもつれをとることで、シャンプーの泡立ちを良くする。
- ヘアスタイルが決まりやすくなる。



まずは毛先から

最初に毛先をとかすことで、髪のもつれをとります。



前髪から頭頂部へ

額のシワを伸ばすイメージで、前髪を掻き上げるようにブラッシング。



サイドから頭頂部へ

サイドから頭頂部に向かってブラッシング。



最後はうなじから頭頂部

うっむきながら、うなじから頭頂部に向かってブラッシング。

CHECK!

ブラシ選び ———— 肌にやさしく、頭皮を傷つけにくいスカルプケア(頭皮ケア)専用のブラシを使いましょう。スカルプケア以外のブラシを使うと、頭皮に炎症が起きたりトラブルを招くこともあります。
ブラッシングの力加減 ———— 痛くない程度にしっかり地肌に押し当ててブラッシングしましょう。
ブラッシングの時間 ———— 1〜2分程度。敏感肌や頭皮にトラブルがある方以外で、汚れや臭いが気になる方は毎日しましょう!

予洗い・モコモコ泡でシャンプーの効果アップ



予洗いでさらにモコモコ泡に

お湯で髪をすすぎます(予洗い)。シャンプー剤を手に取りしっかりと泡立て、頭頂部・両サイド・後頭部にのせ、指の腹を使って髪全体に空気を含ませるようにさらに泡を立てていきます。



泡で頭皮を洗うように

生え際から頭頂部に向かって、指の腹でジグザグに交差させながら洗います。頭頂部は皮脂詰まりが多い部分なので念入りに。左右の耳の上から頭頂部に向かって洗い上げていきます。



最後は後頭部から頭頂部へ

後頭部から頭頂部に向かって、指の腹をジグザグに動かしながら洗います。



すすぎ残しには注意

38〜40度のお湯でしっかり洗い流します。シャンプー剤が残っているとツヤが奪われ、頭皮の乾燥にもつながるので、すすぎ残しがないよう念入りに。

CHECK!

シャンプー前にお湯で髪をしっかりすすぐ(予洗い)ことで、髪の汚れを約70%落とすことができ、シャンプーの泡立ちを良くします。頭皮までしっかり濡らし、予洗いを十分に行ってからシャンプーをしましょう。

Book



土屋健

古生物のサイズが実感できる!
リアルサイズ古生物図鑑 古生代編

技術評論社

ISBN: 978-4-7741-9931-9

絶滅した古代生物は、水に住む生き物が多かったのですが、現代とはあまりにかけ離れているため、想像しにくいものです。それを、「古生物のサイズが実感できる!」というテーマで、ユーモアたっぷりに表現した書籍です。手に取って、ページをめくれば、その楽しさが理解できると思います。



tupera tupera

パンダ銭湯

絵本館

ISBN: 978-4-87110-086-1

「パンダ以外の入店は、固くお断りしています」という銭湯のお話。親子で銭湯に行くのは楽しいものですが、登場人物が全員パンダ、ということもあり、とても温かく、ほのぼのとした気持ちになります。読後感は、まるでお風呂上がりのようなようです。お風呂のお湯には、そんな不思議な力があるのだと思いました。



かこさとし

海

福音館書店

ISBN: 978-4-8340-0201-0

1969年発刊のロングセラー。絵本作家、かこさとしさんの代表作です。身近でありながら、多くの謎を秘めている海。その海に住む生き物が、詳細に描き込まれています。その圧倒的な情報量に驚きます。楽しみながら、学ぶことができる、そんな絵本です。お子さまだけでなく、大人にもオススメの一冊です。

Music

01 水彩の月 秦基博

秦基博18枚目のシングル『水彩の月』。大ヒットシングル『ひまわりの約束』とともに、アルバム『青の光景』に収録。悲しい別れを歌ったこの作品は、河瀬直美監督、樹木希林主演作『あん』のために書き下ろされた。

03 スタジオジブリの歌 (増補盤) オムニバス

思わず口ずさんでしまう、ジブリアニメの主題歌・挿入歌集。子供たちが大好きな『となりのトトロ』の『さんぽ』や、お母さん世代には、氷室冴子原作『海がきこえる』の主題歌『海になれたら』等も収録している、親子で楽しめるアルバム。

02 BLUE HEAVEN サザンオールスターズ

2018年8月発売『海のOh, Yeah!!』にも収録されている名曲で、1997年発売の40枚目のシングル。I can feel your lovin' wave on the water…ヒットメーカー・桑田佳祐がつむぐ歌詞とメロディーが切なすぎます!

04 あなたのとりこ シルヴィ・バルタン

フランス本国でのリリースは1968年。2001年公開『ウォーター・ボーイズ』の挿入歌として使われたので、ご存知の方も多はず。とってもオシャレで心地いいフレンチ・ポップスのメロディに気分もアガります!



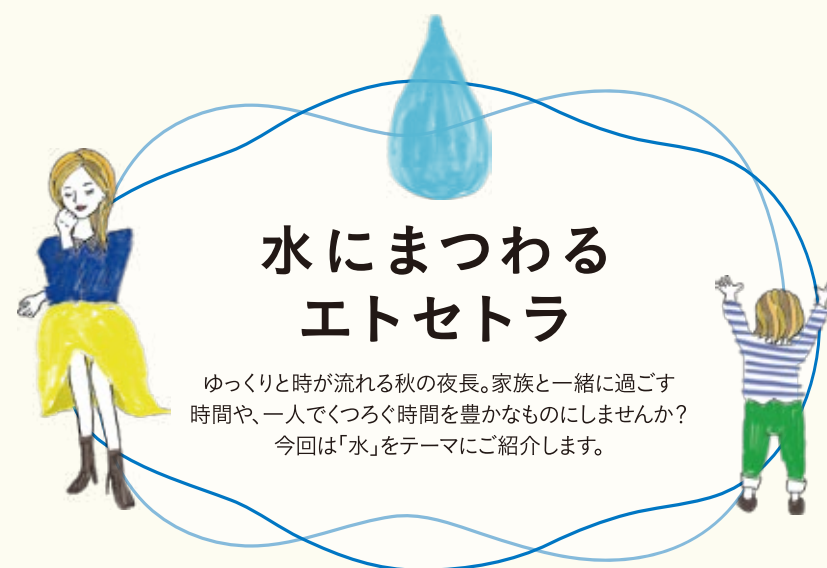
監修



Movie・Music
DVDレンタル店員
松本 通代さん



Book
書店店員 児童書担当
武田 美穂さん



水にまつわる エトセトラ

ゆっくりと時が流れる秋の夜長。家族と一緒に過ごす時間や、一人でくつろぐ時間を豊かなものにしませんか? 今回は「水」をテーマにご紹介します。

Movie



河童



石井竜也の初監督作品。15年ぶりに再会した報道カメラマンの鈴森と息子の勇。口論の途中に倒れた鈴森は、目を覚ました病院で、子供の頃河童を見た息子に話す。彼が少年時代を過ごした場所を訪れた二人は、不思議な体験をとおして親子の絆を取り戻してゆく。公開から20年以上経ても、観るものに感動を与える作品です。

DATA 1994年/日本/118分



ソング・オブ・ザ・シー 海のうた



アイルランドに古くから伝わる民話や神話をもとに作られた心温まる物語。海の妖精セルキーと人間の間に生まれた兄妹、ペンとシアーシャ。母と同じセルキーだったシアーシャは魔女にさらわれ、妹を救う兄の冒険が始まります。海の中の影絵のような幻想的な映像や、劇中に流れるケルト音楽も感動的で、ラストは涙が溢れます。

DATA 2014年/アイルランド他/93分



ナルニア国物語



C・S・ルイスの同名小説をもとにしたファンタジー3部作。ペベンシー兄弟が迷い込んだナルニア国は、魔女や精霊も暮らす不思議な国。悪に支配されそうになった国を救うべく、兄弟たちは暁るライオンのアスラン王と共に戦った。第3章「アスラン王と魔法の島」では大海に浮かぶ島々を舞台に、再び兄弟たちの勇気が試される。

DATA 2005年~/アメリカ/140分ほか



ターシャ・テューダー 静かな水の物語



アメリカの絵本作家、ターシャ・テューダーの生誕100年を記念した作品。広大な敷地で自給自足の生活を送る彼女に密着したドキュメンタリー。自然に寄り添い、必要なものは自分で作り、季節の行事を楽しむ…彼女のシンプルな生き方と素敵な言葉の数々は、今なお生き続けます。『忙しすぎて、心が迷子になっていない?』

DATA 2017年/日本/105分



Rice porridge



監修 / 調理師 大西 望さん

そのままでも十分美味しいものを、食べている途中で味を変えることを楽しむ「味変」。皆さんもぜひ一度試してみてください。

食欲アップ!!
アヒージョソースで味変

おかゆ

【材料】(4人分)
米……………1合(150g)
水……………1.5L
塩……………少々
※トッピングに生姜、葱、佃煮や漬物など好みでどうぞ

作り方

- 1 米は洗って水けを切る。
- 2 鍋に分量の水とともに1を入れ、20~30分おいて強火にかける。
- 3 フツフツとしてきたら火を弱め、30分弱火で炊く。
※雑穀など加える場合も同じ。

味変レシピ! アヒージョ

【材料】(4人分)
海老……………12尾
アボカド……………1個
にんにく……………3かけ
オリーブオイル……………80g
塩コショウ……………少々

作り方

- 1 にんにくは皮を剥いて薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて1を入れ、弱火で加熱する。塩コショウする。お好みで唐辛子やチーズを入れてペペロンだれに。
- 3 具材に火を通し、塩コショウや醤油で味付けし2のたれに漬け込む。



POINT!!

- ・お好みで、きのこやトマトを入れてもOK。
- ・さらにレモン汁を加えて味変可能です。
- ・ペペロンだれをボールなどに移し、使ったフライパンでそのまま具材を炒めると洗い物も減らせるし、油ににんにくの香りもついて一石二鳥!

さっぱり爽やか!!
トマトソースで味変

そば

【材料】(4人分)
そば(乾麺)……………4束
そばつゆ……………適量
※具材

おくら……………8本程度
長芋……………10cm程度
海苔……………適量

作り方

- 1 湯を沸かし、表示通りの時間で茹で、氷水に取る。
- 2 オクラは茹でて小口切り、長芋は皮を剥いてすりおろす。
- 3 水けを切った1と具材を器に盛り、つゆをかける。海苔を散らす。

味変レシピ! トマトソース

【材料】(4人分)
トマトソース
トマト……………1個
赤玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1かけ
バジル……………3枚
オイスターソース…大さじ1
ナンプラー……………大さじ1
砂糖、醤油、ケチャップ、チキンスープの素
……………小さじ1/2

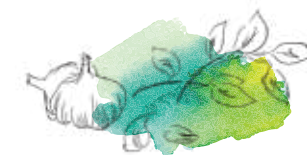
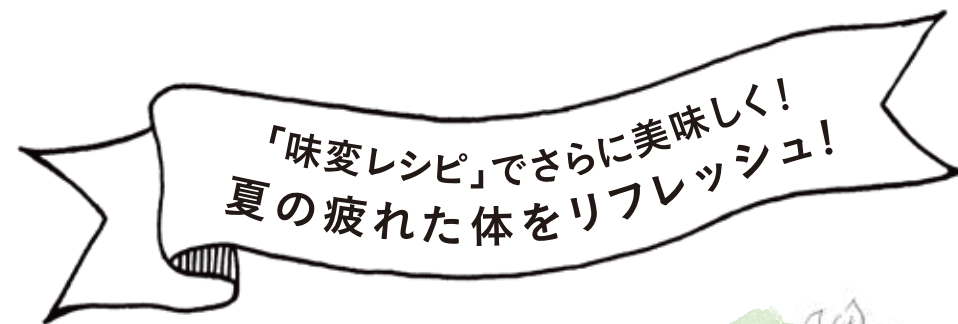
作り方

- 1 材料はすべて粗く刻み、調味料と和えておく。



POINT!!

- ・バジルは手でちぎってもOK。
- ・ビンなどに作り置きしておく、冷奴や肉・魚のソースにしても美味しいです。



Buckwheat noodles



「もしも」の備え ～家庭でできる水対策～



飲料水編

1 水道水を汲み置きして 飲用水を確保

1 きれいな容器を用意しましょう。



2 水道水は蛇口から直接入れましょう



3 空気が入らないように、あふれるまで満水にしてフタをしましょう。



4 日光が当たらない涼しい場所で保管しましょう。

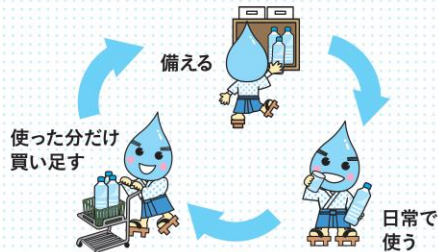


備蓄水はこまめに入れ替えましょう

入替の目安: 常温で3日・冷蔵庫で7日
保存期間を過ぎたら、洗濯やお風呂、水やりなどに活用しましょう。

2 ローリングストック法で 飲用水を確保

飲用水は水だけでなく、お茶や清涼飲料水も含まれます。普段飲んでいるものを常に少し多めに備えておき、古いものから順に消費して、消費した分をその都度補充していくことで、日頃から無理なく備蓄することができます。



3 飲料水の備蓄の目安



生活用水編

1 お風呂の残り湯の活用

お風呂の残り湯はとても役立ちます。普段から溜め置きをしておくと、非常時に、トイレや洗濯などに利用できます。



2 雨水タンクの設置

非常時はトイレや掃除などに利用できます。
※松山市では、雨水利用を普及するため、雨水タンクの設置に対して助成金を交付しています。



お問い合わせ 松山市役所水資源対策課(節水対策・有効利用担当)
TEL 089 - 948 - 6223



飲料水は 断水 による どうなるの?

大規模災害が発生し、自宅のじゃ口から水道水が出なくなったらどうなるの?そんな疑問にお答えします!

断水時、皆さんに飲料水をお配りするため、避難所(小・中学校)に給水所を開設します。



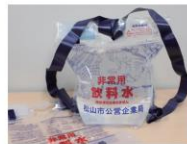
▲ 給水所(応急給水栓)

応急給水栓って!?

応急給水栓には、簡単な方法でホースと組立式じゃ口を取り付けることができ、素早く給水所を開設できます。

応急給水栓は現在、19校の小中学校で整備が終わり、2026年度までに残りを順次整備していきます。

応急給水栓が未整備の避難所(小・中学校)には、組立式給水タンクを設置して飲料水をお配りします。



非常用飲料水袋



飲料水用タンク

給水所には、持ち運びしやすい非常用飲料水袋や飲料水用タンクを持ってきてね。重いものでも運べるキャリヤートを準備しておくとう便利だよ。



▲ 組立式給水タンク

平成30年7月豪雨災害での応援状況

愛媛県内では、断水のあった6つの水道事業者(宇和島市・大洲市・西予市・上島町・鬼北町・南予水道企業団)に、関東・九州・中国・四国地方の42の水道事業者が応援に駆けつけ、応急給水活動や応急復旧活動を行いました。

応援期間(延べ)	派遣人数(延べ)	給水車台数(延べ)
52日間	2,387人 (805人)	716台 (201台)

※()は松山市公営企業局家水分

もしも、松山市で大災害が発生したら…日本全国の水道事業者が応援に来る体制ができています。



応急給水活動

楽しく遊びながら
“水”の大切さを学べる施設

入館料
駐車料金
無料

エントランスゾーン



みんなの小学校の
水源はどこかな？

・地図で探そう！
水道水がとどくまで

床面に広がる松山市全域の航空写真の上を歩いて、水道水が届くまでのルートをとどろくことができます。

体験ゾーン



昔の井戸くみって
大変だったんだなあ。

・水を使って楽しく遊べるアイテムがいろいろあるのでチャレンジしてみましょう！

井戸くみチャレンジ

時間内に、つるべで水を何杯くみ上げられるか、井戸くみを疑似体験できます。



迫力ある音色だね！

水のトロンボーン

管の水の高さを変えると、パイプの先からトロンボーンのように無段階で音が出ます。

ほかにも、実際に使っている水道管と同じ大きさの模型をくぐって水道管の大きさを体感できたり、水蒸気で雲のリングを作れたり、いろんな体験ができます。

学習ゾーン

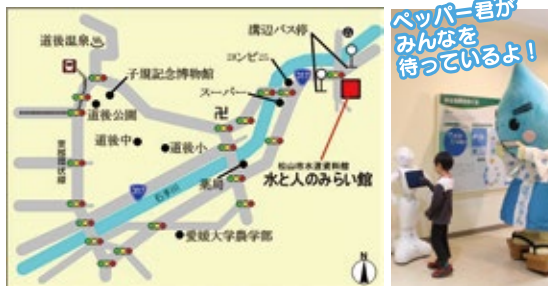


みんなの顔が
水滴になったよ。
不思議で
おもしろい！

・みんなが使っている水道水がとどくまで
・水の体感スタジオ
・まつやま水道のあゆみ

水道がなかったころのくらしや水道の歴史、水道水がみんなの所まで届く仕組みを調べることができます。

- 所在地 松山市溝辺町65番地
いちのいで
(市之井手浄水場 管理本館2F)
- 開館時間 午前8時30分～午後5時
- 休館日 土・日・祝日・年末年始(12月28日～1月4日)
- 入館料・駐車料金 無料
- お問い合わせ ☎977-0399
- 公共機関を使ったアクセス方法
松山空港・JR松山駅・松山市駅・道後温泉駅などから伊予鉄バス「奥道後方面行き」に乗車、「溝辺バス停」下車南へ100m



ベッパー君が
みんなを
待っているよ！



てい
いれぎの
下葉
浅ぎの
秋黄の
のに
風
正岡
子規

【ていれぎ】

アブラナ科の多年草。清流を象徴する草で、冷水の流れる水辺に見られます。伊予節に、「高井の里のていれぎや」とうたわれる松山市南高井町の自生地で、市指定天然記念物として保護されています。ピリッとワサビのような辛味があり、刺身のツマとして賞味されます。



「ていれぎ」の次号(58号)は2月に配布予定です。

「ていれぎ」はイエロースタンド(スーパー・書店など)、松山市役所の関係施設(市役所本館1階ロビー・各支所など)で手に入ります！



環境に配慮した再生紙・大豆油インキのりなどを採用しています。

水道に関するご連絡・お問い合わせは下記までどうぞ

- 水道を使い始めるとき
 - 引越しなど水道の使用中止や精算するとき
 - 水道の利用者などが変わったとき
 - 水道料金に関するお問い合わせ
 - 水道を新設・改造するとき
 - 道路で水漏れをみつけたとき
 - 水道を修理するとき
- ヴェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所 ☎915-0311
- 松山市公営企業局水道管路管理センター ☎989-8479 ☎989-8473
- 松山市指定給水装置工事業者
または松山市管工事業協同組合 ☎925-2021
松山市公営企業局浄水管理センター ☎977-0510
松山市公営企業局水道サービス課 ☎998-9800
松山市公営企業局警備室 ☎998-9800
- 水質に関すること
- その他水道に関するご相談、お問い合わせ
- ※ 夜間、休日などのご連絡、お問い合わせ